



**MENURUNKAN STRES AKADEMIK
MELALUI TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING*
SISWA KELAS XIC SMP NEGERI 10 SALATIGA**

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Tugas Akhir

Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana

Oleh :

Tiya Kusuma Wardani

132012024

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016



PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga 50711
Jawa Tengah, Indonesia
Telp. 0298 - 421212, Fax. 0298 421433
Email: library@uksw.edu ; http://library.uksw.edu

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiya Kusuma Wardani
NIM : 132012024 Email : 132012024@student.uksw.edu
Fakultas : Fakultas Keguruan Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul tugas akhir : Menurunkan stres Akademik Melalui Teknik Stress Inoculation Training Siswa Kelas XI C SMP Negeri 10 Salatiga

Pembimbing : 1. Drs. Sumardjono Padmomartono, M. Pd
2. Setyorini, M. Pd

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar keserajanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 5 September 2016

METERAI
TERAPIL
10016ACF68837144
6000
Tiya Kusuma W
Ganda sebagai di atas ini saya serahkan

LEMBAR PERSETUJUAN

MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MELALUI TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING*
SISWA KELAS XI C SMP NEGERI 10 SALATIGA

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling
untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Tiya Kusuma Wardani

132012024

Disetujui Oleh :



Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd

Pembimbing I



Setyorini, M.Pd

Pembimbing II



Yustinus Windrawanto, S.Pd., M.Pd

Penguji

LEMBAR PENGESAHAN
MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MELALUI TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING*
SISWA KELAS XI C SMP NEGERI 10 SALATIGA

Oleh :

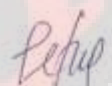
Tiya Kusuma Wardani

132012024

Mengesahkan bahwa skripsi ini telah diuji, dipertahankan dan disetujui
dalam Sdang Ujian Skripsi pada tanggal 29 Agustus 2016

Disahkan Oleh :


Dr. Yari Dwikurnaningsih, M.Pd
Dekan FKIP


Setyorini, M.Pd
Kaprogdi BK

1956

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiya Kusuma Wardani
Nim : 132012024
Program studi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen
Satya Wacana

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir yang berjudul :

**MENURUNKAN STRESS AKADEMIK
MELALUI TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING*
SISWA KELAS XI C SMP NEGERI 10 SALATIGA**

Yang dibimbing oleh :

1. Drs.Sumardjono Padmomartono, M.Pd
2. Setyorini, M.Pd

Adalah benar-benar hasil karya saya

Didalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan maupun gagasan orang lain yang penulis ambil dengan cara meniru dalam bentuk rangkaian kalimat serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya tanpa memberikan pengakuan pada penulis atau sumber sebenarnya. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya

Salatiga, 29 Agustus 2016

Yang memberi pernyataan,



Tiya Kusuma Wardani

Tiya Kusuma Wardani



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiya Kusuma Wardani
NIM : 132012024 Email : 132012024@student.uksw.edu
Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul tugas akhir : Menurunkan Stres Akademik Melalui Teknik Stress Inoculation Training Siswa Kelas XI C SMP Negeri 10 Salatiga

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing I/A dan diketahui oleh pimpinan fakultas/dekan/kaprosdi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 5 September 2016

1956

Mengetahui,

Drs. Sumardjono Padmomoartono, M.Pd

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tiya Kusuma Wardani

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Setyorini, M.Pd

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“Menurunkan Stress Akademik Melalui Teknik *Stress Inoculation Training* Siswa Kelas XI C SMP N 10 Salatiga”** untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan. Tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan tentunya karena bantuan berbagai pihak. Oleh karenanya setulus hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Orangtua tercinta Ibnu Wahyudi dan Kustiyah terima kasih sudah memberikan bantuan moril dan materiil sehingga peneliti menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Yari Dwikurnaningsih, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
3. Setyorini, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga sekaligus sebagai pembimbing II yang dengan sabar dan rendah hati telah membimbing, memberikan masukan, dan arahan dari proses awal pembuatan sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan sabar dan telaten, memberikan masukan yang sangat berguna bagi penulis dalam membuat tugas akhir ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas segala ilmu yang telah dicurahkan kepada penulis.

6. Staff administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah sabar dan setia menolong dan mengurus segala administrasinya.
7. Yati Kurniawati,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 10 Salatiga yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SMP N 10 Salatiga.
8. Drs. Melkianus Manutede., selaku guru BK SMP N 10 Salatiga, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
9. Peserta didik kelasXI C SMP N 10 Salatiga yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari berbagai kekurangan dan kelemahan yang terdapat dalam penulisan ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Salatiga, 29 Agustus 2016

Penulis

1956 **Tiya Kusuma Wardani**

NIM. 132012024

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoretik.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.4.3 Bagi Peneliti Lanjut.....	5
1.4.4 Bagi Guru BK.....	6
1.5 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Stres Akademik..	7
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	7
2.1.1.1. Stressor Akademik	8
2.1.1.2. Respon Terhadap Stres Akademik	9
2.2 Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	10
2.2.1 Tujuh Komponen Utama <i>Stress Inoculation Training</i>	11
1). Dasar Pemikiran.....	11

2). Pemberian Informasi	11
3). Praktek Keterampilan Langsung Bertindak	13
4). Praktek Keterampilan Coping Kognitif	15
5). Penerapan Semua Keterampilan Mengatasi Situasi Masalah	17
6). Penerapan Semua Keterampilan Mengatasi Situasi Masalah Potensial.....	18
7). Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut.....	20
2.2 Kajian Temuan Penelitian yang Relevan.....	19
2.2 Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional	22
3.4 Subyek Penelitian	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Uji Coba Instrumen.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

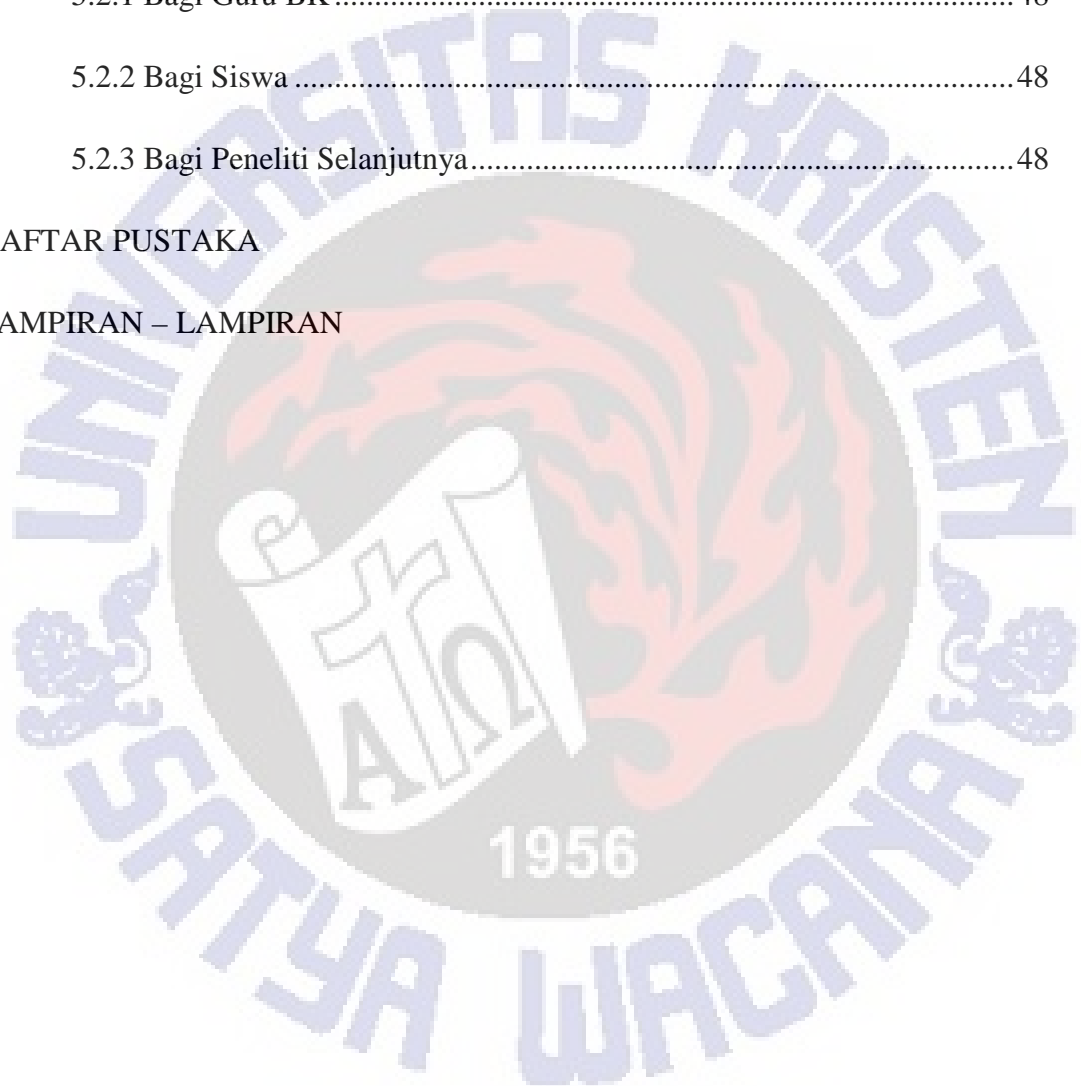
4.1 Pelaksanaan Penelitian	27
4.1.1 Perijinan Penelitian	27
4.1.2 Tes Awal (Pre Test)	27
4.1.3 Perlakuan (Treatment)	30
4.1.4 Tes Akhir (Post Test)	41
4.2 Analisis Data	45
4.3 Uji Hipotesis	46
4.4 Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
5.2.1 Bagi Guru BK	48
5.2.2 Bagi Siswa	48
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN



ABSTRAK

Tiya Kusuma Wardani. Agustus 2016. Menurunkan Stres Akademik Melalui Teknik *Stress Inoculation Training* Siswa Kelas IX C SMP N 10 Salatiga. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW. Pembimbing I: Drs. Sumardjono Padmomartono., M.Pd., Pembimbing II: Setyorini., M.Pd.

Kata Kunci : Stres Akademik, *Stress Inoculation Training*, Siswa Kelas XI C SMP N 10 Salatiga

Tujuan penelitian ini adalah menurunkan stres akademik melalui teknik *stress inoculation training* siswa kelas XI C SMP N 10 Salatiga. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 siswa yang memiliki stres akademik dengan kategori tinggi dan sangat tinggi yang dibagi menjadi dua kelompok secara random yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan setiap kelompok terdiri dari 5 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *student-life stress inventory* yang diadaptasi oleh Fitri (2012), dari Gadzella (1991). Instrumen ini terdiri atas dua bagian yaitu stresor dan reaksi terhadap stres. Stresor terdiri atas 23 item dan reaksi terhadap stres terdiri atas 31 item. Pengukuran stres akademik pada tiap subjek merupakan skor keseluruhan dari 54 pernyataan. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan selama 8 kali pertemuan dengan 6 *treatment*. Teknik analisis yang digunakan yaitu Mann Whitney dengan bantuan program SPSS for Windows Release 16.0. Dari hasil uji beda post test kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh koefisien Asymp. Sig (2-tailed) 0,209 > 0,05. Maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan *student-life stress inventory* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil menunjukkan skor mean rank post test kelompok eksperimen sebesar 8,00 menurun 5,00 dari skor pre test 3,00. Hasil uji beda pre test dan post test kelompok eksperimen diperoleh nilai $p = \text{Asymp. Sig (2-tailed)} 0,009 < 0,05$ artinya ada penurunan yang signifikan. Disimpulkan teknik *stress inoculation training* dapat menurunkan stress akademik siswa kelas XI C SMP N 10 Salatiga.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Disaat tidak ada sesuatu yang membuat kita dapat berharap, Tuhan berkata "berharaplah". Disaat kita harus berhadapan dengan ketidakmungkinan, Tuhan berkata "peragalalah". Disaat tidak ada lagi jalan keluar buat semua masalah, Tuhan berkata "AKU akan buat jalan"

Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu berarti anda tidak pernah mencoba hal apapun

"Always be yourself and never be anyone else even if they look better than you."

Selalu jadi diri sendiri dan jangan pernah menjadi orang lain meskipun mereka tampak lebih baik dari Anda

~ Tiya Kusuma Wardani ~

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku tercinta. Bapak Ibnu Wahyudi dan Ibu Kustiyah, terimakasih atas doa, dukungan, semangat, moril dan materil dan cinta yang telah diberikan. Terimakasih Bapak, Terimakasih Ibu.
- Adik-adikku. Terimakasih Milania Kusuma Wardani, Fachri Kusuma Wardana, Malik Fatih I'zzi yang telah memberikanku semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih adek.
- Wahyu Eko Rahmadi. Terimakasih telah menjadi teman, sahabat sekaligus motivator dan penyemangat untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
- Septiana Prastyoningsih, sahabatku yg selalu memberikan dorongan semangat.
- Nenek dan Alm. Kakek di Salatiga, Uti dan Kakung yang ada di Purwodadi
- Keluarga besarku di Salatiga dan di Purwodadi
- Teman yang selalu berbagi cerita, semangat dan kekuatan : Septiana Prastyoningsih, Tegar Cahyo, Widya Astuti, Yunika Intan, Fitriana Pratiwi, Avrilia Dwi, Ayu Triwahyuning. Terimakasih telah menemani dalam berproses.
- Keluarga Besar BK khususnya angkatan 2012. Beruntung bisa menjadi bagian dari kalian dan teman perjuangan.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Hasil Pra Penelitian <i>Student-Life Stress Inventory</i> (SSI) Siswa.....	2
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian Eksperimen Semu.....	21
Tabel 3.2	Kisi – kisi Instrumen Stres Akademik.....	23
Tabel 3.3	Reliabilitas <i>Student-Life Stress Inventory</i>	26
Tabel 4.1	Deskripsi Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	28
Tabel 4.2	Skor <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	28
Tabel 4.3	Uji Homogenitas Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	29
Tabel 4.4	Hasil Observasi Kegiatan Pertemuan ke – 2.....	31
Tabel 4.5	Hasil observasi kegiatan Pertemuan ke – 3.....	33
Tabel 4.6	Hasil Observasi Kegiatan Pertemuan ke – 4.....	36
Tabel 4.7	Hasil Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke- 5.....	38
Tabel 4.8	Hasil Observasi Kegiatan Pertemuan ke – 6.....	39
Tabel 4.9	Hasil Observasi Kegiatan Pertemuan ke – 7.....	41
Tabel 4.10	Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.11	Perbandingan Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.12	Analisis Data Perbandingan Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	43
Tabel 4.13	Hasil Analisis Data Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Inventori Keterampilan Sosial.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Student-Life Stress Inventory.....	49
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
Lampiran 3. Tabel <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	54
Lampiran 4. Panduan Pelaksanaan Menurunkan Stres Akademik Melalui Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> Siswa Kelas XI C SMP N 10 Salatiga.....	59
Lampiran 5. Surat Hasil Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	68

